2

レギュラーイベント

今月のみのイベント

FEBRUARY 2013 Event Schedule ★

はじめてでも行きやすいイベントです

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28 11:30〜13:30 焼肉だい スペシャルランチDAY 14:30〜18:30 足ふみセラピー 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	29 10:30〜19:00 足ふみセラピー 19:00〜22:00 姫路まちづくりサロン	30 10:00〜18:00 WEB相談会 19:30〜21:00 姫路城のいろは	31 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ 18:00〜22:00 読書カフェ	1	2 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	3 14:00〜17:00 大人の書道教室
4 14:00〜16:00 （姫路観光コンベンションビューローWG） 19:30〜21:00 姫路城のいろは	5 13:00〜15:00 歴史CAFE	6 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA	7 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜16:00 （姫路駅前広場活用協議会 情報発信勉強会）	8 18:00〜21:00 （亜流里句会）	9 CLOSED	10 CLOSED
11 CLOSED	12 13:30〜16:30 （姫路観光コンベンションビューローWG） 19:30〜21:00 百人の哲学	13 19:00〜22:00 姫路まちづくりサロン	14 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家 19:00〜20:00 コミュニティスペース説明会	15	16 14:00〜17:00 大人の書道教室 20:00〜24:00 週末バー	17 10:00〜12:00 あきらメソッド
18 10:00〜18:00 WEB相談会 19:30〜21:00 姫路城のいろは	19 13:00〜15:00 歴史CAFE	20 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	21 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 “Bi*Sweet” 19:00〜21:00 （姫路円卓会議）	22	23 18:30〜20:30 コントで御座候	24 10:00〜12:00 あきらメソッド 13:00〜17:00 （姫路きょうだい会）
25 11:30〜13:30 焼肉だい スペシャルランチDAY	26 14:00〜15:00 瞑想CAFE 18:00〜22:00 読書カフェ	27 14:00〜14:45 Baby・Enjoy・English 19:30〜21:30 コミュニケーション術	28 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ 18:00〜22:00 読書カフェ	1	2 17:00〜22:00 シネマ窟	3

nayakobo.com

最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

はじめてでも行きやすいイベント

ウィークエンドカフェ

美山珈琲

毎月1回開催

2/2（土）14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要

週末バー

毎回時間もちがうのでご注意を☆

2/2・16（土）20:00〜25:00

おいしい地酒をワイングラスで、地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要

長谷川露水先生の

大人の書道教室

毎月2回開催

2/3（日）・16（土）14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

歴史が苦手な人のための歴史講座

「姫路城のいろは」

毎月2回開催

2/4・18（月）19:30〜21:00

学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
姫路城のなりたち、そもそも城って何?
姫路城に誰が住んでたの?興味のもてる内容たっぷり。
今回のテーマは「黒田官兵衛」で前編・後編の2回開催。

参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

歴史CAFE

毎月開催

2/5・19（火）13:00〜15:00

お茶をのみながらの勉強会。姫路市内の
主に歴史的な話題やスポットについて学び、
情報交換します。

参加費:会員500円・一般1,000円（お茶付き）
講師:芳賀一也氏（城下町まちづくり協議会副会長）
問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

ヨガ棒 YOGA

毎月水曜2回開催

2/6・20（水）10:30〜11:40

主にヨガ棒というプロップス（補助具）を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net（新谷ヨガスタジオ）

FOOCA YOGA STUDIO

ヨガレッスン

毎週木曜日開催

2/7・14・21・28（木）
10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」fooca.jp
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物 ※マットは事前予約で準備します（1回200円）

体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646 MAIL info@fooca.jp

百人の哲学

毎月第2火曜日19:30〜

第 38 回 真田慶樹（さなだけいじゅ）の哲学

2/12（火）19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第38回は播磨国総社禰宜の真田慶樹さんです。

参加費: 1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要
www.100philo. jp

姫路まちづくりサロン（仮称）

毎月開催

2/13（水）19:00〜21:00

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、杉本容子さん（㈱ワイキューブラボ 代表）をゲストに招き、
大阪都心部の水辺空間の活性化について考えます。

参加費: 無料 ※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくりサロン事務局）

フットケア足家

毎月第2木曜日

2/14（木）12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめのフットケア。
料金は60分+足湯（4500円）を基本に膝下マッサージ、足揉み
足裏角質落とし、爪切りが自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
※前日までに要予約。

コミュニティスペース説明会

毎月やってます☆

2/14（木）19:00〜20:00

納屋工房コミュニティスペースの利用についての説明会です。
コンセプト・歴史・利用例・利用のコツなどをお話します。
このスペースを使ってみたいいう方やいつかは使いたいと思う方に。

参加費:500円（お茶付き）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※できれば予約ください

からだとこころのセルフメンテナンス

あきらメソッド

毎月開催

2/17・24（日）10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円） 定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

WEB相談会

毎月やってます☆

2/18（月）10:00〜18:00

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円（60分） ※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

殿のグルメ対談

江戸屋なごみ × 灘菊酒造

毎月開催

2/20（水）19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第25弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

“Bi*Sweet”

毎月開催

2/21（木）14:00〜15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。

参加費: 1,500円（カフェ代） ※要予約
申込・問合せ: TEL 090-6379-1541（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

コントで御座候

2/23（火）18:30 開演

姫路の劇団えすぷろから飛び出した!
一夜限りのコントユニット!その名も「コントで御座候」
全部で5作品!上映時間は90分。
姫路でしか見られない奇跡の夜をあなたに!

参加費:無料 定員:50名
問合せ: TEL 090-9706-9059（西村）

焼肉だいの

スペシャルランチDAY

2/25（月）11:30〜13:30

相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!

- 播州牛の絶品ビーフシチュー
- 和牛テールの濃厚赤ワイン煮
- 播州牛のコトコト煮込みハンバーグ

料金：各1,000円（前菜・サラダ・パンorライス付き）
問合せ: TEL 0791-22-3780（しちりん焼肉だい）

瞑想CAFE

毎月第4火曜日

2/26（火）14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）
※前日までに要予約

読書カフェ

月末ごろに開催

2/26（火）28（木）18:00〜22:00

静かな音楽の流れるスペースで読書やお仕事をどうぞ。
一人じゃないのに、しずかだなんてすてきでしょう?
読書はかどりますヨ。
セルフカフェをご利用ください。（1杯200円）

問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要

Baby・Enjoy・English

2/27（水）14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。

対象:6ヶ月〜 参加費:1050円 定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）

毎月第4水曜日

人間関係のストレスがスーッと消える

コミュニケーション術

毎月第4水曜日

2/27（水）19:30〜21:30

ありのままの自分を伝えたいと思いませんか?
自分自身の持つ思考のクセや思い込みに
気付くことで、他者との関わり方がハッキリと
認識できるようになります。

参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159（ジプシースタイル川崎）
MAIL osigotolabo@gmail.com ※要予約

はじめましてフェア

福やカイロ

毎月開催

2/28（木）14:00〜17:00

身体に優しい、痛みの少ない全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!

料金:30分（初回の方は500円 それ以外の方は1,500円）
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532（福やカイロ・榎本）
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。